Polar F11™

Manuel d'Utilisation



Table des matières

1. DÉMARRAGE RAPIDE

Apprenez à connaître votre Polar F11

Unité de poignet affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et vos autres données d'exercice pendant votre séance. Boutons :

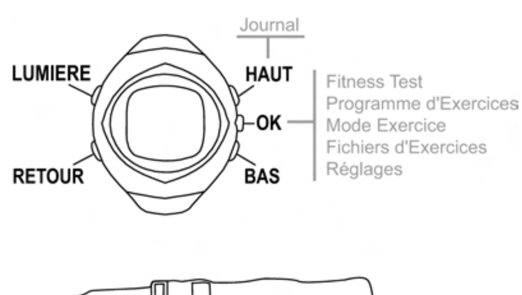
HAUT/BAS : pour naviguer à travers les menus et les listes de sélections, et ajuster des valeurs.

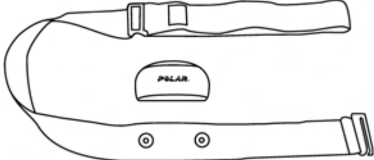
OK : pour entrer dans les menus et confirmer les sélections.

LUMIERE : pour éclairer l'affichage.

RETOUR : pour quitter le menu et revenir au niveau précédent Pour annuler la sélection et laisser les réglages tels quels.

Émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.





Entrer les réglages de base

1. Pour activer votre Polar F11, appuyez sur OK deux fois.
   Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. **Langue :** sélectionnez **ENGLISH**, **DEUTSCH, ESPAÑOL, FRANÇAIS** ou **ITALIANO** avec les boutons HAUT / BAS. Appuyez sur OK.
4. **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche. Appuyez sur OK.
5. **Heure** : sélectionnez le mode 12h ou 24h.
6. **Date :** ajustez la date ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
7. **Unités :** sélectionnez les unités en KG/CM ou LB/FT. Remarque : en sélectionnant LB/FT, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.
8. **Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE.
9. **Taille** : ajustez votre taille. Remarque : en format LB/FT, réglez la taille en pieds puis en pouces.
10. **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
11. **Sexe :** Sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
12. **RÉGLAGES OK ?** s'affiche. En sélectionnant **OUI** : les réglages sont validés et sauvegardés. Le cardio revient à l'affichage de l'heure. **NON** : les réglages de base peuvent encore être modifiés.

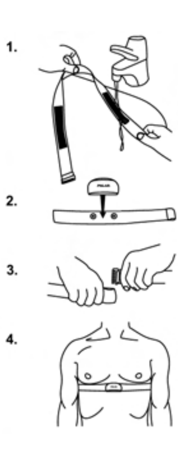
Appuyez sur RETOUR pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Une fois les réglages de base sauvegardés, le F11 revient à l'affichage de l'heure.

2. AVANT L'EXERCICE

Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.



1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l’eau.

2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.

3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.

4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

Détachez l’émetteur de la ceinture élastique, lorsqu’ils ne sont pas utilisés.

Tester votre niveau de forme

Le Polar Fitness Test™ est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobie (cardio-vasculaire) au repos. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

Son résultat, l'OwnIndex, est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène(VO_{2max}) et est couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d'une personne. La meilleure façon d'interpréter votre OwnIndex est de comparer vos valeurs personnelles et leurs modifications sur le long terme.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Plus vous serez relâché et plus votre environnement sera calme, plus les résultats du test seront précis. (pas de télevision, de téléphone ou de personne qui vous parlent à proximité.)
- Réalisez toujours le test dans les mêmes conditions et au même moment dans la journée.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que lalcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille. Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.

Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur RETOUR.



Pour en savoir plus sur la forme, consultez la librairie d'articles Polar sur http://articles.polar.fi.

Réaliser le Polar Fitness Test

Avant de commencer, veuillez vérifier que vos réglages de personne sont corrects !

1. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant le test.
2. Sélectionnez **Test** > **TEST** Le Fitness Test démarre immédiatement.
3. Au bout de 5 minutes, un bip retentit pour vous indiquer que le test est terminé. **OwnIndex** et le résultat du test s'affichent en même temps qu'une évaluation de votre niveau de forme.
4. Appuyez sur OK et **METTRE A JOUR REGLAGES PERSO. ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour sauvegarder la valeur de l'OwnIndex dans vos Réglages de personne et dans le Graphe Fitness Test. Sélectionnez **Non** si vous connaissez déjà la valeur de votre VO_{2max} mesurée en laboratoire, et si elle diffère de plus d'une catégorie Fitness de votre résultat OwnIndex. Votre résultat OwnIndex est enregistré dans le Graphe Fitness Test.

Dépannage :

- **Activité** > Vous n'avez pas réglé votre niveau d'activité dans les réglages de personne. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 29.
- **REGLAGES PERSO. MANQUANTS** > Appuyez sur OK pour compléter vos réglages.
- **Echec Fitness Test** > Votre valeur OwnIndex la plus récente n'est pas remplacée.
- **Pas de fréquence cardiaque affichée** > Le test échoue. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture est bien ajustée.

Résultats du Fitness Test

La meilleure façon d'interpréter votre OwnIndex est de comparer vos valeurs personnelles et leurs modifications sur le long terme. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO2max était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

	Années	MAUVAIS	MEDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
HOMME	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Graphe Fitness Test

Sélectionnez **Test > GRAPHE**

Dans le menu Graphe, vous pouvez voir l'évolution de votre OwnIndex. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 47 OwnIndex les plus récents, ainsi que leurs dates respectives.

Pour supprimer une valeur OwnIndex, appuyez longuement sur LUMIERE. **EFFACER VALEUR ?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**.



En général, il faut en moyenne 6 semaines d'entraînement régulier pour améliorer de façon notable votre forme aérobie. Pour optimiser votre forme aérobie, vous devez réaliser des exercices sollicitant les grands groupes musculaires.

Obtenir votre programme personnalisé

Le programme personnalisé Polar Keeps U Fit vous guide pour atteindre vos objectifs de forme.

1. Sélectionnez **Programme** > **CREER**.
2. Votre dernière valeur **OwnIndex** s'affiche. Ajustez la valeur si nécessaire.
3. Sélectionnez votre **Objectif** d'exercice :
   OPTIMISER votre niveau de forme : vous pratiquez une activité physique régulièrement depuis au moins 10-12 semaines, et vous êtes habitués à faire du sport presque quotidiennement. Le programme recommande de vous entraîner 5 h/semaine, soit 4 à 6 séances d'exercices.
   AMELIORER votre niveau de forme : vous pouvez pratiquer une activité physique régulièrement. Le programme recommande de vous entraîner 3h/semaine, soit 3 à 5 séances d'exercices.
   MAINTENIR votre niveau de forme : si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué d'activité physique, "Maintenir" constitue un bon point de départ. Le programme recommande de vous entraîner 1½ h/semaine, soit 2 à 3 séances d'exercices.
4. Sélectionnez le nombre de séances par semaine que vous souhaitez réaliser (**Nbre. Exe**).
5. **VOTRE PROGRAMME PERSONNEL** et vos objectifs d'exercices hebdomadaires s'affichent après quelques secondes. Faites défiler les différents affichages de votre programme avec les boutons HAUT et BAS.

Dépannage :

- **OWNINDEX MANQUANT. VALEUR PAR DEFAUT** > réalisez le Fitness Test Polar.
- **DEMARRER PAR REGLAGES INITIAUX** > appuyez sur OK et complétez vos réglages de personne.
- **SUPPRIMER ACTUEL?** > sélectionnez **OUI** pour créer un nouveau programme et remplacer l'existant.

Voir votre programme personnalisé

Sélectionnez **Programme** > **MODIFIER**



Objectifs hebdo.
Nombre de séances hebdomadaires
Durée totale d'exercice hebdomadaire
Nombre total de calories à dépenser par semaine



Zones FC Hebdo. affiche la zone d'intensité, **Légère / Modérée / Forte** de vos séances hebdomadaires.
La hauteur de la barre indique la durée hebdomadaire à passer dans chaque zone d'intensité.
Pour voir le temps à passer dans chaque zone d'intensité, appuyez sur OK. Pour revenir à l'affichage Zones FC Hebdo., appuyez sur RETOUR.



Exercices hebdomadaires

Résumé de vos séances d'exercices hebdomadaires.
Pour voir l'objectif de chaque séance, appuyez sur OK et sélectionnez l'exercice que vous souhaitez examiner.



Objectifs

Appuyez sur HAUT/BAS pour afficher la durée à atteindre, les calories et les zones d'intensité de chaque séance.
Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage Exercices Hebdo.

Modifier votre programme personnalisé

- Pour ajouter une séance sélectionnez **Programme** > **MODIFIER** > **Exercices Hebdo.** > **AJOUTER**. Entrez la **Durée**. Appuyez sur le bouton BAS pour afficher lez zones d'intensité de la séance rajoutée.
- Pour modifier la durée d'une séance dans un programme, sélectionnez **Programme** > **MODIFIER** > **Exercices Hebdo.** > l'exercice que vous souhaitez éditer. Sélectionnez **OUI** pour **MODIFIER LA DUREE ?** Ajustez la durée et appuyez sur OK.
  Lorsque vous modifiez vos exercices programmés, les autres données relatives à la séance ainsi que vos objectifs d'exercice quotidiens sont automatiquement mis à jour.
- Pour supprimer une séance sélectionnez **Programme** > **MODIFIER** > **Exercices Hebdo.** > l'exercice que vous souhaitez supprimer. Appuyez longuement sur **LUMIERE**. Sélectionnez **OUI** pour **SUPPRIMER L'EXERCICE ?** et **ETES VOUS SUR ?**
  Une séance supprimée ne peut pas être récupérée.
- Pour activer/désactiver votre programme, sélectionnez **Programme** > **REGLAGES** > **ON/OFF**.
  Lorsque votre programme est désactivé, il reste en mémoire mais les objectifs d'exercice ne sont pas affichés dans le Journal et vous ne pouvez pas sélectionner de séance du programme à partir du menu Exercice.

Dépannage

- **Vide** > créez un programme.

Réglages de programme

Sélectionnez **Programme > REGLAGES**

OWNZONE : si vous activez la OwnZone, votre cardio commencera chaque exercice en déterminant automatiquement votre zone cible de fréquence cardiaque. La fonction OwnZone est recommandée pour réaliser vos exercices à l'intensité optimale, en se basant sur votre état de forme du jour. Remarque : activer/désactiver la OwnZone affecte tous vos programmes d'exercices. Pour plus d'informations sur la OwnZone Polar, reportez-vous à la page 30.

RENOMMER : vous pouvez renommer chaque séance en utilisant jusqu'à 8 lettres.

3. PENDANT L'EXERCICE

Enregistrer votre exercice

1. Portez l'émetteur et le récepteur. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK. Pendant cette phase, écartez-vous d'éventuels utilisateurs de cardiofréquencemètres (minimum 1m / 3ft) afin d'éviter les risques d'interférences.

2. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 15 secondes.

3. Appuyez sur OK. **Exercice** et le nom de la séance à réaliser s'affichent et alternent sur la ligne supérieure. Commencez à enregistrer votre séance en sélectionnant **DÉMARRER** et en appuyant sur OK.
   Vous pouvez changer de type d'exercice et en ajuster les réglages en sélectionnant **RÉGLAGES**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 28.

4. Appuyez sur RETOUR pour arrêter l'enregistrement de l'exercice. Puis, sélectionnez **QUITTER** pour consulter le résumé de votre exercice.

Dépannage :

- Les données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.
- **OwnZone** > votre cardio a démarré la détermination automatique de votre zone cible de fréquence cardiaque. Ignorez la procédure en appuyant sur OK. Dans ce cas, si vous n'avez jamais utilisé la OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge sont utilisées. Pour plus d'informations sur la détermination de la OwnZone, reportez-vous à la page 31.
- **DEMARRER PAR REGLAGES INITIAUX** > appuyez sur OK pour compléter vos réglages de base

Fonctions disponibles pendant l'exercice

LUMIERE

- L'affichage s'illumine à chaque pression sur le bouton.
- Appuyez longuement pour verrouiller/déverrouiller les boutons.

RETOUR

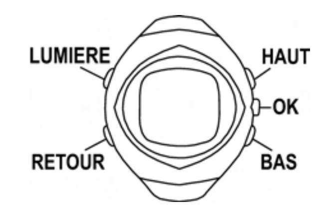
- Pour mettre un exercice en pause / pour le quitter.

HAUT / BAS

- Pour changer d'affichage en mode Exercice.
- Appuyez longuement sur le bouton HAUT pour personnaliser les affichages Exercice et Calories. Sélectionnez les données de la ligne supérieure : heure, calories/Chronomètre et Points Fitness. Un point Fitness apparaît pour chaque 10 minutes passées dans la zone cible. Lorsque les 6 points s'affichent, vous avez passé une heure dans la zone cible.

OK

- Appuyez longuement pour changer les réglages d'exercice sans pour autant mettre en pause l'enregistrement de l'exercice.



Rapprochez le récepteur de l'émetteur pour voir l'heure en mode Exercice.

Données disponibles pendant l'exercice

Vous pouvez afficher différentes combinaisons de données d'exercices. Passez d'un affichage à l'autre avec les boutons **HAUT/BAS**.



Exercice
Chronomètre
Fréquence cardiaque



Calories
Calories dépensées
Fréquence cardiaque



L'affichage **Ds Zone** n'apparaît que lorsque vous avez activé les limites de fréquence cardiaque .
Symbole de temps passé dans la zone et temps correspondant*
Limites supérieures et inférieures et Indicateur de zone
Fréquence cardiaque

*Le smiley indique que la détermination de la OwnZone a réussi.



Les **Zones FC** ne s'affichent que si vous avez sélectionné un programme d'exercices .
Temps passé dans la zone d'intensité actuelle
Le symbole de zone d'intensité affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez en ce moment
La barre objectif de zone d'intensité est mise en valeur, si vous vous trouvez dans votre objectif de zone.
Fréquence cardiaque



Les objectifs d'exercices ne s'affichent que si vous avez sélectionné un programme d'exercices .
Nom de l'exercice
Durée à atteindre
Calories à dépenser
Fréquence cardiaque

Arrêter l'enregistrement et voir le résumé

Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Sélectionnez **ARRÊTER** pour stopper l'enregistrement et voir le **Résumé** de votre séance :



Résumé
Durée de l'exercice (hh.mm.ss)
Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)
Les fréquences cardiaques maximale (max) et moyenne (moy) de l'exercice (bpm/%FC_{max}) alternent.

Détachez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine, au moins une fois toutes les 5 utilisations. De cette façon, vous optimisez la précision des mesures et la durée de vie de l'émetteur.

Pour des instructions complètes, veuillez vous reporter au chapitre Entretien et Réparations.

4. APRÈS L'EXERCICE

Journal

Dans le Journal, vous pouvez comparer la durée de l'exercice, la quantité et les calories dépensées dans les différentes zones d'intensité avec vos objectifs. Le Journal n'enregistre que les données de la semaine écoulée, à condition que chaque exercice dure au moins 10 minutes.

Pour accéder au Journal, appuyez sur HAUT depuis l'affichage de l'heure.



Journal
Les trois barres représentent le nombre d'exercices (#), la durée d'exercice (Ø) et les calories dépensées (c).
Appuyez sur OK et utilisez les boutons HAUT/BAS pour voir :



Nbre. Exe / Durée Exe / Calories
Nombre de séances hebdomadaire/durée/calories à atteindre (la barre correspondante est mise en valeur)
Nombre de séances/durée/calories que vous avez atteint
Appuyez sur RETOUR pour revenir au Journal. Appuyez sur BAS pour afficher les zones FC.



Zones FC
Les trois barres représentent les zones d'intensité Légère, Modérée et Forte. Appuyez sur OK et utilisez les boutons HAUT/BAS pour voir :



Légère / Modérée / Forte
Votre durée d'exercice à atteindre dans la zone concernée
La barre correspondante est mise en valeur
Durée d'exercice dans la zone
Remarque : en appuyant sur RETOUR pour revenir au Journal ou aux zones FC, la dernière valeur consultée sera affichée par défaut sur la ligne du bas de l'affichage Journal ou Zones FC .

Suivi

Tous les dimanches à minuit, votre Polar F11 met à jour votre progression, remet le Journal et les zones FC à zéro, enregistre les données du Journal dans le Fichier Hebdo. et vous rappelle de consulter le Journal avec le symbole en forme d'enveloppe.

Au début de chaque mois, si vous n'avez pas réalisé de Fitness Test depuis plus de 30 jours, votre Polar F11 vous rappelle automatiquement de réaliser ce test en affichant **TESTEZ VOTRE OWNINDEX**.

Pour ouvrir le rappel, appuyez sur HAUT puis sur OK.



Résultat
Nombre d'exercices de la semaine écoulée
Durée totale d'exercice
Cumul des calories dépensées en exercice (Cal/kcal)
Pourcentage de vos objectifs hebdomadaires atteint (si le programme est activé)



Un symbole en forme de trophée s'affiche à l'écran de votre F11 si vous avez atteint au moins 75 % de vos objectifs hebdomadaires. Félicitations !

Fichiers

Fichier quotidien

Sélectionnez **Fichier** > **QUOTIDIEN**

Dans le fichier quotidien, vous pouvez consulter des informations détaillées sur vos 12 séances les plus récentes.

Lorsque le fichier est plein, la séance la plus ancienne est remplacée par la séance la plus récente. Pour sauvegarder vos données d'exercice sur le long terme, transférez vos fichiers vers le site internet polar**personaltrainer**.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 27.



Le **Nom de l'exercice** s'affiche si un exercice du programme a été sélectionné, sinon **Exercice** uniquement s'affiche.
Chaque barre représente une séance. Plus la barre est élevée, plus l'exercice est long.
Date de l’exercice sélectionné

Sélectionnez l'exercice à consulter à l'aide des boutons HAUT/BAS et OK.



Durée
Nom de l'exercice
Heure de début de l'exercice
Durée de l'exercice (hh.mm.ss)



Calories
Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)
Pourcentage de graisse dans les calories dépensées



Fréquence cardiaque
Les fréquences cardiaque maximale (**Max**) et moyenne (**Moy**) s'affichent en alternance en battements par minute ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.



Les **zones FC** ne s'affichent que lorsqu'un exercice de votre programme a été sélectionné.
Appuyez sur OK pour afficher les données des zones d'intensité **Légère, Modérée** et **Forte** .



Légère / Modérée / Forte
La barre de zone d'intensité est mise en valeur lorsqu'elle est examinée
Durée d'exercice dans la zone
Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage Zones FC.



L'affichage Temps dans Zone ne s'affiche que si un exercice manuel a été réalisé et si des limites de FC avaient été réglées .
Limites de fréquence cardiaque
Durée d'exercice passée entre les limites de FC

Pour supprimer un Fichier Quotidien, appuyez longuement sur LUMIERE depuis l'affichage **Durée** jusqu'à ce que **EFFACER FICHIER ?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**. **ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Confirmez la suppression avec **OUI**.

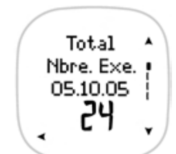
Fichier Hebdomadaire et Fichier Cumuls

Sélectionner **Fichier** > **HEBDO.** ou **CUMULS**. Dans les Fichiers Hebdomadaire et Cumuls, vous pouvez voir le nombre d'exercices, la durée, et les calories dépensées des 12 dernières semaines ou depuis la dernière réinitialisation.



Fichier Hebdomadaire
NBRE. EXE / DUREE EXE. / CALORIES / ZONES FC
Dernier jour de la semaine sélectionnée
La hauteur de la barre indique le nombre de séances hebdomadaire / la durée d'exercice / les calories dépensées / le temps passé dans les zones cibles
Nombre de séances hebdomadaires / durée d'exercice / calories dépensées / temps passé dans les zones cibles*

* Appuyez sur OK pour afficher la durée d'exercice dans les différentes zones d'intensité.



Fichier Cumuls
Cumul Nbre. exe / Durée / Calories
Date de la dernière réinitialisation
Cumul nombre d'exercice / durée / calories dépensées, depuis la dernière réinitialisation

Pour vider le Fichier Cumuls, appuyez sur BAS jusqu'à ce que **Mettre à 0 Fichier Cumuls?** s'affiche. Appuyez sur OK et sélectionnez les données que vous souhaitez supprimer. **ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Confirmez la suppression avec **OUI**.

Transfert des données

Votre Polar F11 peut communiquer avec votre PC dans les deux sens :

- Envoi des données d'exercice avec Polar WebLink™ : transfert des données vers le site Internet **polarpersonaltrainer**.com en utilisant le logiciel Polar WebLink. Pour cela, vous devez vous inscrire sur le site polarpersonaltrainer.com. Vous trouverez des instructions détaillées pour réaliser le transfert de données dans l'aide du logiciel Polar WebLink.

- Réception de données grâce à l'application Polar UpLink™ : éditez des réglages et transférez des logos de votre PC vers le récepteur, en utilisant le logiciel Polar UpLink.

Pour plus d'informations sur les configurations minimales requises, reportez-vous à la page 43. Pour télécharger gratuitement les logiciels Polar WebLink et Polar UpLink, rendez-vous sur notre site www.polar.fi ou sur le site Internet du distributeur Polar de votre pays.

5. RÉGLAGES

Réglages des exercices

Sélectionnez **Exercice** > REGLAGES

- **EXERCICE** : vous ne pouvez sélectionner un exercice que si un programme est activé. Sélectionnez une séance d'exercice en appuyant sur OK. Vous pouvez **SELECTIONNER** l'exercice ou **VOIR** les objectifs de la séance. dans un exercice **MANUEL,** il n'y a pas d'objectifs prédéterminés.

- **ALARM FC** : réglez le volume sonore de l'alarme de zone cible.

- **LIMITES FC** : vos limlites de FC sont automatiquement déterminées dans un exercice du programme. Si vous avez sélectionné un exercice **MANUEL** ou si vous avez désactivé le programme, vous pouvez régler les limites de votre exercice de quatre façons différentes :

1. **OWNZONE** : le récepteur détermine votre zone cible de fréquence cardiaque individuelle de façon automatique au début de votre séance. Sélectionnez l'intensité **FORTE, MODEREE, LEGERE** ou **BASIQUE** de votre OwnZone.
2. **AUTO.** : les limites automatiques sont calculées à partir de la formule basée sur l'âge (220 moins l'âge). Sélectionnez l'intensité **FORTE, MODEREE, LEGERE** ou **BASIQUE.** Attention à entrer la bonne date de naissance dans les réglages de personne !
3. **MANUEL** : réglez vos limites de zone cible manuellement.
4. Si vous souhaitez vous exercer sans limites, sélectionnez **OFF**.

- **FORMAT FC** : pour afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), sélectionnez **FC**. Pour l'afficher en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, sélectionnez **FC%.**

Sélectionnez vos limites OwnZone ou automatiques parmi 4 différentes intensités :

- **HAUTE** (80-90% de la FC_{max}) pour les exercices courts à intensité forte.
- **MOYENNE** (70-80% de la FC_{max}) pour améliorer votre forme aérobie. Cette zone est recommandée pour les personnes ayant une activité physique régulière.
- **LEGÈRE** (60-70% de la FC_{max}) pour améliorer votre forme et votre santé. Cette intensité permet d'améliorer l'endurance de base et vous aide à récupérer des séances plus difficiles.
- **BASIQUE** (65-85% de la FC_{max}) pour les exercices en aérobie.

OwnZone

Votre Polar F11 détermine automatiquement une zone cible d'exercice individuelle et sûre : c'est votre OwnZone. La fonction vous guide au cours de l'échauffement. La OwnZone peut varier d'un jour à l'autre, suivant votre état physique et psychologique.

Vous pouvez sélectionner l'intensité de votre exercice parmi quatre zones différentes : Légère, Moyenne, Haute et Basique . Pour plus d'informations sur les intensités d'exercice, reportez-vous à la page 29.

Conseil : utilisez la fonction OwnZone chaque fois que vous vous exercez, ou :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement nouveau ou vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous reprenez une activité physique après une coupure de plus d'une semaine.
- Lorsque vous ne vous sentez pas bien. Par exemple, lorsque vous n'avez pas récupéré de votre dernière séance, ou lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Elle peut donc échouer chez des personnes qui suivent certains traitements médicaux , qui souffrent de tension artérielle élevée, ou d'arythmie. Dans de tels cas, les limites basées sur votre âge sont utilisées pour la détermination de la OwnZone.

Déterminer votre OwnZone

Votre OwnZone est déterminée pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Avant de démarrer, vérifiez que vos réglages de personne sont corrects et que la fonction OwnZone est activée.

1. Démarrez l'enregistrement de votre exercice. Le symbole de la OwnZone s'affiche et la détermination de la OwnZone commence. Elle se déroule en 5 étapes. Chaque fois qu'une étape s'achève le cardio émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée), ne vous arrêtez pas durant la détermination de la OwnZone.

- **OZ** > Marchez à faible allure pendant 1 minute. Gardez votre FC en dessous de 100 bpm / 50% de votre FC_{max} pendant cette étape.
- **OZ** > Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.
- **OZ** > Marchez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.
- **OZ** >>>> Courez à allure moyenne pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max}.
- **OZ** >>>>>Courez à très vive allure pendant 1 minute.

2. Si deux bips sonores consécutifs retentissent, ceci signifie que votre OwnZone a été déterminée. Si la détermination de votre OwnZone est réussie, **OwnZone mise à jour** s'affiche en alternance avec les limites de fréquence cardiaque.
   Si le récepteur n' a pas pu déterminer votre OwnZone, **Limites OwnZone** et vos dernières limites OwnZone s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

3. Vous pouvez à présent poursuivre votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Autres réglages

Réglages de la **MONTRE**

Sélectionnez **Réglages** > **MONTRE**

- **TIMER** : ajustez le compte à rebours afin qu'il retentisse une fois. Vous pouvez relancer le compte à rebour en appuyant longuement sur OK lorsqu'il est utilisé, ou l'arrêter en appuyant sur BACK. Pour le masquer, appuyez longuement sur HAUT.
- **RAPPEL** : vous pouvez activer jusqu'à 7 rappels différents sur votre Polar F11. Pou créer un nouveau rappel, sélectionnez **AJOUTER**. Entrez la **date** et l'**heure**. Sélectionnez le moment ou le rappel sera activé : **1 JOUR, 1 HEURE, 30 MIN**, ou **10 MIN** avant ; ou à l'heure du rappel (**A L'HEURE**). Sélectionnez la période de répétition du rappel : **ANNUEL, MENSUEL, HEBDO, QUOTIDIEN, HORAIRE**, **UNIQUE**, ou **OFF** (désactivé). Sélectionnez un exercice à associer au rappel, ou **AUCUN** si vous ne souhaitez pas l'associer. **Rennommez** le rappel si vous le désirez.
  Sélectionnez un rappel existant pour changer ses attributs ou pour le **SUPPRIMER**.
  Stoppez l'alarme sonore en appuyant sur LUMIERE. Appuyez sur OK pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes et appuyez sur RETOUR pour quitter l'affichage du rappel. Stop the alarm sound by pressing LIGHT. Press OK to snooze for 10 minutes and BACK to exit the reminder view.
- **ALARME** : réglez l'alarme afin qu'elle retentisse au **QUOTIDIEN**, du lundi au vendredi (LUN-**VEN**) ou **OFF** (désactivé). L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Press BACK to stop the alarm or OK to snooze for 10 minutes.
- **HEURE / HEURE2** : paramétrez les 2 réglages d'heure différents. Depuis l'affichage de l'heure, changez de fuseau horaire en appuyant longuement sur BAS.
- **DATE**: ajustez la date.

MODE FC (mode fréquence cardiaque)

Sélectionnez **Réglages** > **MODE FC**

- **ALARME FC** : sélectionnez **VOL 2** (fort), **VOL 1** (normal), ou alarme **OFF** (désactivé).
- **FORMAT FC** : sélectionnnez **FC** (battements par minute) ou **FC%** (pourcentage de fréquence cardiaque maximale).

Réglages de **PERSONNE**

Sélectionnez **Réglages** > **PERSONNE**

- **Poids** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIERE
- **Taille** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIERE
- **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
- **Sexe :** Sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **ACTIVITE** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  1. **TOP :** Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
  2. **ELEVE :** Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous courez 10-40 km/6-25 miles par semaine ou vous passez au moins de 2 à 4 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.
  3. **MOYEN :** Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1#2 heure à 2 heures. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
  4. **FAIBLE :** Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faites du vélo pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

- La **FCmax** est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. Si vous connaissez votre FCmax, ajustez votre valeur sur le récepteur. Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi
- La **VO2 max** est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. Si vous connaissez votre VO2max, ajustez votre valeur sur le récepteur. Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi
- FC**assis** : votre fréquence cardiaque basique, lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous, portez votre émetteur et restez immobile. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes, et appuyez sur OK. C'est votre FC_{assis}. Pour la calculer plus précisément, répétez plusieurs fois la procédure et calculez ensuite votre valeur moyenne.

Réglages **GENERAUX**

Sélectionnez **Réglages** > **GENERAUX**

- **BIPS** : ajustez le volume sonore des boutons et des alarmes ; **VOL 2** (fort), **VOL 1** (normal), oo **OFF** (désactivé).
- **BLOCAGE** : pour verrouiller ou déverrouiller les boutons **MANUEL**ement, appuyez longuement sur LUMIERE. Le verrouillage **AUTO** est activé lorsque vous n'avez appuyé sur aucun bouton pendant une minute.
- **UNITES :** sélectionnez les unités en **KG/CM** ou **LB/FT**.
- **LANGUE** : Sélectionnez **ENGLISH**, **DEUTSCH**, ESPAÑOL, FRANÇAIS ou ITALIANO.

6. INFORMATIONS CONSOMMATEURS

Entretien de votre cardiofréquencemètre

Unité de poignet Nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Rangez votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne les rangez ni dans un endroit humide , ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Émetteur: **Détachez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

La vez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40ºC/104ºF ou au moins après cinq utilisations: vous optimiserez de cette façon la précision des mesures et la durée de vie de votre ceinture émettrice. Utilisez alors un filet de protection. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec, ne pas passer au sèche-linge, ne pas repasser, ne pas laver à la javel. Ne pas utiliser de détergent à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais passer l'émetteur à la machine ou au sèche-linge !

Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément. Lavez la ceinture élastique à la machine avant tout stockage sur du long terme, et toujours après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Service Après-Vente

Votre cardio Polar F11 est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme en vous indiquant le niveau d'intensité et d'effort physiologique pendant votre séance. Aucun autre usage n'est sous entendu ou induit.

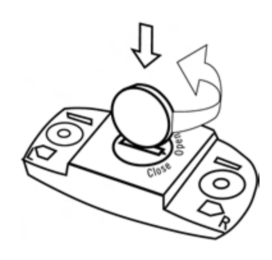
Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Changement de la pile du récepteur

Il est déconseillé d’ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l’étanchéité et l’utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. A cette occasion, votre cardiofréquencemètre subira également un contrôle complet.

Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité. L’éclairage et les bips sonores sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s’affiche. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.

Remplacement de la pile de l'émetteur



1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vers OPEN (ouvrir).
2. Positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle (illustration 2).
3. Vérifiez que le joint d’étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l’étanchéité.
4. Replacez le couvercle avec la pile à l'intérieur sur l'émetteur. Appuyez sur le couvercle et refermez-le en le revissant avec une pièce dans le sens des aiguilles d'une montre de la position OPEN (ouvrir) à CLOSE (fermer).

Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment à pile, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Remplacez le joint d'étanchéité du couvercle de la pile à chaque fois que vous changez la pile. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. USA et Canada : les joints d’étanchéité vendus en tant qu’accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.

Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Précautions d'emploi

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique : L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté , vous utilisez le cardiofréquencemètre Polar à vos propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs.

Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le codage évite les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardiofréquencemètres à proximité.

Votre Polar F11 peut être utilisé en natation.. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marineave bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X	-	-	-	Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X	-	-	Minimum requis pour la baignade et la natation.
Water resistant 100m	X	X	X	-	Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques. Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

1. Retirer l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du coeur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres sur les côtés .
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, appuyez longuement sur BACK pour revenir à l'affichage de l'heure.

En l'absence de réactions quel que soit le bouton enfoncé, réinitialisez le récepteur. Réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00) , vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs à moins de 1 m/3 ft et que les électrodes de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées .

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 37.

Caractéristiques techniques

Unité de poignet

Type de pile	CR 2032
Durée de vie de la pile	1,5 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet:	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardio-fréquencemètre :	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	35% Polyester, 35% Polyamide, 30%Polyurethane

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	30 - 199 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Date de naissance	1921 - 2020

Configurations minimales requises :

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, carte son, microphone
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, carte son, haut-parleurs dynamiques ou écoouteurs

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !

La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Décharge de responsabilité
Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Autres modèles déposés.

Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, FINLANDE, Tel: +358 8 5202 100, Fax: +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

